

『健康寿命』 講演会開催！

参加費
無料

いつまでもイキイキと暮らせる秘訣、お教えします！！

開催日 **5月11日（木曜日）**

受付開始 午前9時30分

開演時間 午前10時(約1時間程度)

会場 榎原市立中央公民館・講堂

※分館では有りません

榎原市小房町11-1

講師 川原 剛正(一般社団法人健康寿命世界一)

主催 一般社団法人健康寿命世界一

お問合せ 0120-945-135(平日10-16時)



定員50名

.....プログラム.....

① **足圧バランス測定** (靴下を脱いで裸足になれるようにして下さい)

② 『健康寿命』 講演

筋力・足裏・姿勢、要介護にならない為の条件について、
分かりやすくお話しします。

③ **健康寿命ウォーキング体験**

2本のポールを使った、体にやさしい歩き方を体験できます。

※最後、足の悩み相談コーナーがあります。

(希望者のみ)

